



**RETIRO DE ACROYOGA
CHAPADA DIAMANTINA**

**21 à 24 de Novembro
Vale do Capão**

A IMPORTÂNCIA DE SE RETIRAR

Um retiro é como uma pausa revitalizante para a mente, o corpo e o espírito. É um refúgio dedicado a se desconectar do mundo frenético lá fora, permitindo-se mergulhar profundamente em práticas que nutrem a alma.

Os retiros de Acroyoga são espaços sagrados, onde se encontram pessoas em busca de paz interior, movimento consciente e introspecção.

A natureza muitas vezes é parte integrante desse cenário, oferecendo um ambiente propício para a prática, seja vistas deslumbrantes, som calmante de cachoeiras ou a tranquilidade de florestas exuberantes. A conexão com a natureza enriquece ainda mais a experiência, nutrindo não apenas o corpo, mas também a alma.

É um convite para desacelerar, ouvir a si mesmo, reconectar-se com sua essência e descobrir um estado de paz e harmonia que muitas vezes se perde no ritmo acelerado da vida moderna.

Vamos juntos nos retirar?





SOBRE O VALE DO CAPÃO

O nome verdadeiro do Vale do Capão é Caeté-Açu, e é um termo de origem tupi que significa “mata verdadeira grande” pois antes do início da colonização portuguesa da região, no século XVI, esta era habitada por povos indígenas. Em 1818, passou a pertencer à sesmaria de um residente de Mucugê.

Surgiu com a descoberta das jazidas de diamante da Chapada Diamantina e cresceu à sombra do desenvolvimento da mineração. O lugarejo, formado, na sua maioria, por famílias de mineradores, segundo contam alguns moradores, já foi a casa de mais de 200 garimpeiros, apesar de não haver o garimpo dentro do vale.

O Capão sempre foi fornecedor de alimentos para os centros maiores. Durante muitos anos, o vale foi tomado, em quase a sua totalidade, por fazendas de café que era beneficiado com a ajuda das rodas d'água.



O RETIRO

Serão 4 dias incríveis na Chapada Diamantida, no Vale do Capão com Yoga, Acroyoga, Trilha pela natureza, Banho de cachoeira e Meditação.



YOGA E ACROYOGA



Acroyoga é uma prática divertida que mescla a leveza das posturas do Yoga, com o dinamismo e alegria das acrobacias e o cuidado e a cura através da massagem tailandesa.

Através da Acroyoga trabalhamos o cuidado com o outro e consigo mesmo. Equilibramos nossa energia através do outro, da natureza e da parte mais íntima do nosso interior.





A POUSADA LOTHLORIEN

Uma Associação sem fins lucrativos e pousada aconchegante voltada para a vivência e divulgação de um estilo de vida mais saudável, em comunhão com a natureza e comunidade do Vale do Capão.

Nossa história neste povoado abençoado com tantas riquezas naturais é longa. Lothlorien foi criado em 1984 como uma comunidade de vida alternativa. Hoje somos uma excelente opção para quem deseja se hospedar em um ambiente privilegiado de silêncio, paz e harmonia.

Nós praticamos uma alimentação ovo-lacto-vegetariana integral (não utilizamos carnes de nenhum tipo), alguns dos nossos alimentos são produzidos aqui mesmo através da agricultura orgânica e sediamos uma série de trabalhos/vivências terapêuticas que acontecem durante todo o ano.



PROGRAMAÇÃO

Quinta (21/11)

- 5h Saída de Salvador para o Vale do Capão de Van
- 12h Almoço na dona Iva e no seu João
- 17h Dinâmica de Boas vindas
- Noite livre

Sexta (22/11)

- 6:30 Yoga
- 8h Café da Manhã
- 9h Trilha 50min - Borboletas
- 10:30 as 12:30 na cachoeira
- 14h chegamos de volta
- 14h almoço
- 16h Acroyoga
- 19:30 Jantar

Sábado (23/11)

- 6:30 Yoga + Acroyoga
- 8h Café da Manhã
- 9h Trilha e Acroyoga Lagoa dos Patos até a base do Morrão
- 10:30 as 12:30 na cachoeira
- 15h chegamos de volta
- 15h Livre
- 19h Jantar
- 20:30 Fogueira com Kirtan

Domingo (24/11)

- 7h Acroyoga e encerramento
- 9h café
- 10h as 11:30 feirinha e almoço de domingo não está incluso
- 12h saída da van de volta à Salvado



INVESTIMENTO

6 PRIMEIRAS VAGAS

R\$ 2.780,00**

**Parcelado em até 12x no
cartão com 100 reais de taxa

RESTANTE DAS VAGAS

R\$ 2.980,00**

**Parcelado em até 12x no
cartão com 100 reais de taxa

Importante:

- Para reservar sua vaga é necessário fazer um PIX de 30% do valor e parcelar o restante!
- Quarto compartilhado com 3 pessoas.

O que está incluso no valor: Hospedagem (3 diárias), Refeições (café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar), Transporte Salvador até o Vale do Capão, Práticas de yoga e acroyoga e Kirtan.

Além disso, teremos presentes especiais dos nossos parceiros: [@granollada](#) (a melhor granola do Universo), [@mandacaru_saboaria](#) (cosméticos naturais, livres de parabenos e feitos com amor) e [@crochet_terapia](#) (presentes lindos feitos com muito carinho).

EQUIPE DE PROFESSORAS



Mais uma edição da parceria entre AcroYoga Salvador, @acroyogasalvador e Andreza Gomide @abgomide, dessa vez na Chapada Diamantina (Vale do Capão). E para fortalecer, ainda mais e tornar essa experiência incrível, junta-se a nós, Marcela Guedes da AcroYoga Porto Alegre @acroyogaportoalegre.

Um time de professoras com larga experiência em Yoga e AcroYoga que tornarão os seus dias inesquecíveis: @abgomide, @marcela_guedes e @melissa.nogueira.



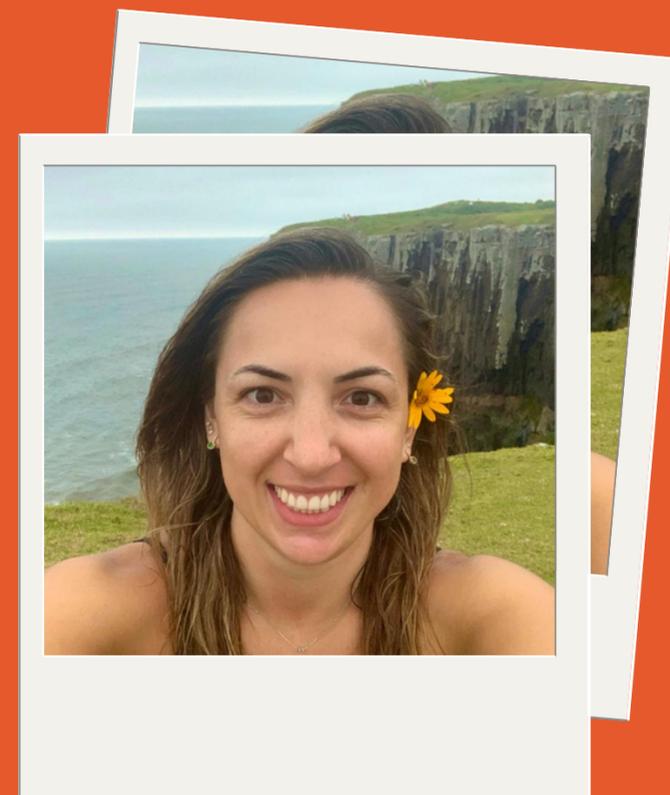
ORGANIZAÇÃO:



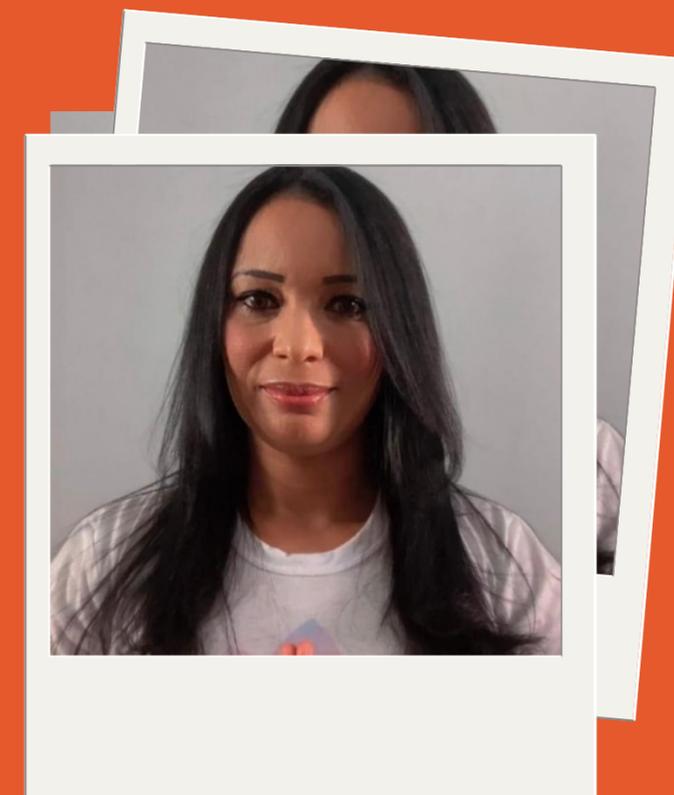
ANDREZA GOMIDE



BIANCA BERTOGNA



MARCELA GUEDES



MELISSA NOGUEIRA



ORGANIZAÇÃO:





Dúvidas ou Informações (19) 98181-6488